

12・1月

がっこうきゅうしょく

よていにんだてひょう

12月のめあて

寒さに負けない食事をしよう！

冬至

1年で最も昼が短く、夜が長くなる日。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃや小豆を食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。給食では、12月18日が冬至献立です。お楽しみに。



た (食)ベすぎに気を  
つけよう

の (飲)み物は甘くない  
ものを選ぼう

し っかり手を洗って  
から食事をしよう

い ち(1)日3食、  
規則正しく食べよう

ふ ゆ(冬)が旬の  
食べ物をとろう

ゆ つくりよくかんで  
食べよう

や さい(野菜)をたっ  
ぱり食べよう

す すんで、おうちの  
人の手伝いを  
しよう

み んなで食卓を囲む  
機会をつくろう

を (お)やつは時間と量  
を決めてとろう

10のポイントに気を  
つけて、楽しい冬休  
みを過ごしましょ  
う！

日 (曜)		おもなはたらき	エネルギーのもと		体をつくる		からだをまもる・ちょうしをととのえる		栄養価	
	こんだて	グループ名	さいろのたべもの		あかのたべもの		みどりのたべもの			
		おもな栄養素	たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
1 日 (月)	ごはん		こめ						エネルギー	676 kcal
	すきやき		しらたき さとう	あぶら	ぶたにく とうふ		にんじん しゅんぎく	えのきたけ はくさい ねぎ	たんぱく質	27.3 g
	アーモンドいり ちりめんじゃこのつくだに		さとう	アーモンド		ちりめんじゃこ			脂質	22.5 g
	かぶづけ						かぶは	かぶ	食塩相当量	2.2 g
	さつまいもとくりのタルト		こめこ さとう さつまいも	くり あぶら	とうにゅう					
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう				
2 日 (火)	ごはん		こめ						エネルギー	620 kcal
	じゃがいものみそしる		じゃがいも		とうふ みそ	わかめ		えのきだけ	たんぱく質	25.2 g
	さけチーズフライ		こむぎこ でんぷん パンこ (こむぎこ) さとう	あぶら	さけ	チーズ			脂質	22.3 g
	きりぼしだいこんの やきそばソース		しらたき	あぶら	ぶたにく かつおぶし	あおのり	にんじん ピーマン	きりぼしだいこん もやし	食塩相当量	2.0 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう				
3 日 (水)	ごはん		こめ						エネルギー	617 kcal
	マーボーどうふ		さとう でんぷん	あぶら こまあぶら	とうふ ぶたにく だいず みそ		にら	ねぎ にんにく しいたけ しょうが	たんぱく質	25.2 g
	ちゅうかサラダ		はるさめ さとう	あぶら こまあぶら			にんじん	キャベツ きゅうり コーン	脂質	19.9 g
	りんご							りんご	食塩相当量	1.9 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう				
4 日 (木)	ごはん		こめ						エネルギー	643 kcal
	あじつけのり		さとう			のり			たんぱく質	23.8 g
	てづくりにくだんごと はくさいのスープ		でんぷん		ぶたにく		にんじん こまつな	たまねぎ しょうが しいたけ はくさい	脂質	23.2 g
	だいずとさつまいもの アーモンドがらめ		でんぷん さとう さつまいも	あぶら アーモンド	だいず				食塩相当量	1.6 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう				
5 日 (金)	ごはん		こめ						エネルギー	641 kcal
	こんさいじる		じゃがいも こんにゃく		とうふ あぶらあげ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	たんぱく質	23.3 g
	ぶりたれかつ		さとう こむぎこ パンこ (こむぎこ)	あぶら	ぶり				脂質	20.3 g
	ふうみづけ							キャベツ きゅうり しょうが	食塩相当量	2.2 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう				
8 日 (月)	ごはん		こめ						エネルギー	570 kcal
	たまごいりみそおでん		じゃがいも さとう こんにゃく		うすらたまご がんもどき みそ ちくわ (魚) さつまあげ (魚)	こんぶ	にんじん	だいこん	たんぱく質	22.6 g
	きりざい		さとう		なっとう		こまつな にんじん	だいこん	脂質	15.5 g
	みかん							みかん	食塩相当量	2.4 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう				
9 日 (火)	ゆでうどん		こむぎこ						エネルギー	662 kcal
	ごもくかけじる		でんぷん		ぶたにく かまぼこ (魚)	わかめ	にんじん	だいこん しめじ ねぎ	たんぱく質	26.5 g
	あぶらあげのあまに		さとう		あぶらあげ				脂質	25.9 g
	チキンサラダ		さとう	マヨネーズ (たまごなし)	とりにく		にんじん	キャベツ きゅうり	食塩相当量	2.5 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう				

10 日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー	621 kcal
	キーマカレー	じゃがいも さとう でんぷん こめこ さつまいも	あぶら	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ にんにく グリーンピース りんご しょうが	たんぱく質	22.8 g
	キャベツとりんごの コールスロー	さとう	あぶら				キャベツ きゅうり コーン りんご	脂質	21.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量	1.8 g
11 日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー	619 kcal
	じゃがいもの オイスターソースに	じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	なまあげ ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが	たんぱく質	21.5 g
	はるまき	でんぷん こむぎこ こめこ さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく		にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが	脂質	20.3 g
	もやしのナムル	さとう	ごまあぶら			にんじん こまつな	もやし コーン	食塩相当量	1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
12 日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー	606 kcal
	キムチとんじる	じゃがいも こんにゃく さとう		とうふ ぶたにく みそ	こんぶ	にんじん	だいこん しょうが はくさい とうがらし にんにく ねぎ ごぼう	たんぱく質	24.7 g
	さばのごまあげ	でんぷん	あぶら ごま	さば			しょうが	脂質	20.4 g
	のりずあえ				のり	こまつな にんじん	もやし	食塩相当量	1.7 g
	のむヨーグルト（ストロベリー）	さとう			だっしふんにゅう		いちご		
15 日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー	624 kcal
	たまごとチンゲンサイのスープ	でんぷん		とうふ たまご		にんじん チンゲンサイ	なめこ	たんぱく質	23.5 g
	とりにくと イモジェンヌのあげに	でんぷん さとう さつまいも	あぶら	とりにく だいず		いんげん	しょうが たまねぎ	脂質	22.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量	1.5 g
16 日 (火)	アーモンドそぼろごはん	こめ さとう	アーモンド	ぶたにく			しょうが グリーンピース	エネルギー	628 kcal
	もずくのみそしる			とうふ みそ	もずく		えのきたけ ねぎ	たんぱく質	24.2 g
	にんじんいりシューマイ (1～2年:1J、3～6年:2J)	こむぎこ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	たら		にんじん	たまねぎ	脂質	24.8 g
	わふうマカロニサラダ	マカロニ	マヨネーズ (たまごなし)	ロースハム かつおぶし		にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	食塩相当量	2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
17 日 (水)	にしく コシヒカリごはん	こめ						エネルギー	580 kcal
	のっぺいじる	こんにゃく さといも		とりにく かまぼこ（魚）		にんじん さやえんどう	ごぼう しいたけ	たんぱく質	23.4 g
	あかうおのしろしょうゆやき	さとう		あかうお				脂質	21.4 g
	かきあえなます（ごま）	さとう	ねりごま			こまつな	れんこん えのきたけ もやし きく	食塩相当量	2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
18 日 (木)	12月22日は冬至（とうじ）です。給食では、少し早いですが、「かぼちゃ」「ゆず」「うどん」が入った冬至献立です♪								
	ごはん	こめ						エネルギー	637 kcal
	かつおふりかけ	さとう でんぷん		かつおぶし	のり			たんぱく質	19.9 g
	うどんじる	こむぎこ		ぶたにく かまぼこ（魚） あぶらあげ		にんじん こまつな	しめじ ねぎ	脂質	24.2 g
	かぼちゃコロッケ	パンこ（こむぎこ） こむぎこ でんぷん さとう	あぶら			かぼちゃ	たまねぎ	食塩相当量	2.7 g
	ツナとはくさいの ゆずドレッシングサラダ	さとう こんにゃく	あぶら	ツナ	かんてん		はくさい きゅうり ゆず		
19 日 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	クリスマスメニューです♪チキンライスのとなりに、もみのきメンチカツをのせて、もりつけましょう！ 								
	チキンライス	こめ	あぶら	とりにく		にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	エネルギー	648 kcal
	とうにゅうクラムチャウダー	じゃがいも こめこ	あぶら	ベーコン あさり とうにゅう とうにゅうチーズ		にんじん パセリ	たまねぎ	たんぱく質	25.1 g
	もみのきメンチカツ	パンこ（こむぎこ） こむぎこ でんぷん さとう	あぶら	ぶたにく			たまねぎ	脂質	25.7 g
	クリスマスデザート	さとう でんぷん		とうにゅう	かんてん		いちご	食塩相当量	2.3 g
1 月 7 日 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	ごはん	こめ						エネルギー	641 kcal
	ハヤシライスのぐ	じゃがいも さとう こむぎこ でんぷん	あぶら	ぶたにく とうにゅうチーズ		にんじん トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム	たんぱく質	19.0 g
	ふくじんあえ	さとう				にんじん	キャベツ きゅうり だいこん なす しそ れんこん しょうが	脂質	17.9 g
	しんねんデザート	さとう	あぶら				いちご クランベリー	食塩相当量	2.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

1月									
1 月 7 日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー	641 kcal
	ハヤシライスのぐ	じゃがいも さとう こむぎこ でんぷん	あぶら	ぶたにく とうにゅうチーズ		にんじん トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム	たんぱく質	19.0 g
	ふくじんあえ	さとう				にんじん	キャベツ きゅうり だいこん なす しそ れんこん しょうが	脂質	17.9 g
	しんねんデザート	さとう	あぶら				いちご クランベリー	食塩相当量	2.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				